



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа № 1» г. Вологды.

«Согласовано»
Руководитель МО
 /Кудряшова О.Н./
ФИО
Протокол № 8
от «31» августа 2020г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
 /Пестовская И.С./
ФИО
«31» августа 2020 г.

«Утверждаю»
Директор школы
 /Людина И.Н./
ФИО
Приказ № 96/2
от «31» августа 2020 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

Предмет	Человек и здоровье
Класс	10 кл.
Форма обучения	очная
Уровень	базовый
Количество часов	10 класс – 17 ч.
Срок освоения	один год
Ступень	III
Учитель	Турани Л.В.
Должность	Социальный педагог

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 48
от «31» августа 2020 г.

2020- 2021 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

<p>Нормативно-правовые и методические документы</p>	<ol style="list-style-type: none">1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями);2.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (с последующими изменениями);3.Примерная основная образовательная программа среднего общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол заседания от 28.06.2016 № 2/16-з);4.Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 08. 05.2019 № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»5.Учебный план МОУ «Вечерняя (сменная) общеобразовательная школа №1» на 2020 – 2021 учебный год, утвержденный педагогическим советом от <u>31</u> августа 2020г. № 486. Положение о рабочей программе МОУ " Вечерняя школа №1", утвержденное 17.02.2020г.7.Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано Минюстом России 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993);8.Приказ Минпросвещения России от 17 марта 2020 г. №103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
---	---

	<p>9. Приказ Минпросвещения России от 17 марта 2020 г. №104 «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;</p> <p>10. Программы: Работа с подростками девиантного поведения. 5-11 классы: поведенческие программы, социально-психологические тренинги/ авт.-сост. И.А. Устюгова. - Волгоград: Учитель, 2014.</p>
Особенности организации учебного процесса	<p>10 класс очная форма обучения Количество часов в неделю – 0,5 часа Количество годовых часов – 17 часов Программа курса, предмета может реализовываться с применением ДОТ и ЭО.</p>
Формы контроля	<p>Текущий контроль осуществляется с помощью контрольных и самостоятельных работ, практических работ, тестов, творческих заданий. Промежуточная аттестация – это среднее арифметическое зачетов по предмету.</p>

Программа разработана для подростков вечерней школы и рассчитана на целый учебный год, для того чтобы полученные знания систематизировались и представляли системное видение валеологических знаний.

Цель: Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения у подростков.

Задачи:

- 1.предоставление объективной, соответствующей возрасту информации о социальных патологиях,
- 2.формирование адекватной самооценки,
- 3.формирование навыков принятия решения, умения определять и нести ответственность за себя, свои действия, умения обратиться при необходимости за помощью,
- 4.формирование социальных навыков, необходимых для здорового образа жизни.

Программа разделена на две части. Первая – позволяет глубже узнать свои особенности, чувства, знакомит с такими понятиями как стресс, самоуважение, ценности, позволяет научиться лучше ориентироваться в различных ситуациях общения, сотрудничества, взаимодействия.

Вторая часть содержит фактическую информацию о негативном влиянии никотина, алкоголя, психоактивных веществ на организм.

При этом приобретаемые учащимися на занятиях знания и умения формируются в систему домашних заданий, при выполнении которых они закрепляются и индивидуализируются. Занятия носят коррекционно-развивающий характер.

Для успешной реализации программы по профилактическому обучению используются активные формы и методы работы: мозговой штурм, классная дискуссия, группы обучения во взаимодействии, выступления, ролевое моделирование, рабочие листы, создание и просмотр презентации, просмотр и анализ тематических фильмов.

Критерии эффективности:

1. формирование эффективных поведенческих стратегий и личностных ресурсов у подростков,
2. наличие навыков противодействия антисоциальной среде, эффективного общения,
3. принятие ответственности за собственное поведение.

Планируемые результаты освоения курса:

Личностные результаты должны отражать:

1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

3) готовность к служению Отечеству, его защите;

4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

9) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

11) принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

12) бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

13) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

14) сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

15) ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты должны отражать:

1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники

безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

№	Тема	Кол. часов	Примечание
РАЗДЕЛ №1. Основы гигиены			
	Что такое организм? Сколько лет живут люди?	1	Сущность здоровья в понимании учащихся (опрос или написание записки). Резервные возможности организма. Как оценить развитие организма подростка. Что определяет нормальное развитие организма (отношение к умственным и физическим занятиям, увлечения, характер питания, склонность к заболеваниям).
	Клетки и ткани, органы человека, их функции и взаимосвязь	1	Строение клетки, способность клеток организма человека к делению. Старение и рост заболеваний как процесс уменьшения числа живых клеток. « Каким ты хочешь быть в старости? (анализ образа жизни своей бабушки или своего дедушки и прогнозирование своего здоровья) Что делают органы в нашем организме?
	Физическая активность и здоровье	1	Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Критические периоды в развитии человека. Гигиенический режим двигательной активности.
	Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний и аллергии	1	Микроорганизмы - возбудители болезней. Инфекционные заболевания и защитные силы организма. Иммуитет: иммунная система, её формирование и функционирование. Виды иммунитета. Предупредительные прививки. Вакцины и лечебные сыворотки. Течение инфекционного заболевания. Инкубационный и острый периоды болезни. Профилактика инфекционных заболеваний. Борьба с эпидемиями. Аллергия как нарушение функций иммунной системы. Возникновение аллергии. Аллергены. Лечение аллергии, меры профилактики
	Травматизм и его профилактика	1	Виды травм. Открытые повреждения: ссадины, потёртости, раны. Меры первой помощи: остановка кровотечения, обеззараживание. Заживление раны,

			образование струпа, сена повязок. Закрытые повреждения: ушибы, растяжения, вывихи, закрытые переломы. Ожоги, обморожения. Раны, загрязнённые землёй. Профилактика столбняка. Укусы животных. Меры первой помощи. Профилактика заболевания бешенством
	Тренировка сердечно-сосудистой системы	1	Профилактика заболеваний органов кровообращения, первая помощь при них. Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека. Сердце тренированного и нетренированного человека. Определение уровня физиологического состояния человека с учётом частоты сердечных сокращений, среднего артериального давления, возраста, массы тела и пола. Предупреждение заболеваний сердца и сосудов. Изменения в сердце при гиподинамии и заболеваниях, склероз сосудов и меры его предупреждения. Первая помощь при гипертоническом кризе, стенокардии
	Гигиена дыхания	1	Функция органов дыхания и профилактика их нарушений. Респираторные заболевания, сердечная астма, бронхиальная астма - их предупреждение, меры первой помощи. Гигиена воздуха. Необходимость охраны воздушной среды. Гигиеническая оценка воздуха. Борьба с пылью. Техника безопасности при работе я ядохимикатами. Гигиена голосового аппарата
	Гигиена питания	1	Значение питания. Энергетическая ценность пищи. Витамины. Зависимость между энерготратами и энергетической ценностью потребляемых продуктов. Рацион и режим питания. Санитарно-гигиенические требования к хранению и употреблению пищевых продуктов. Пищевые отравления, меры первой помощи. Инфекционные и неинфекционные болезни.
	Гигиена кожи. Профилактика	1	Функции кожи. Причины нарушения кожных покровов и повреждений кожи.

	кожных заболеваний		<p>Отморожения и ожоги. Первая помощь Гнойничковые поражения кожи. Угри. Грибковые заболевания кожи. Лишай. Кожный паразит – чесоточный клещ. Уход за кожей волосами, ногтями. Защита кожных покровов в быту и на производстве. Терморегуляция и её нарушения. Закаливание. Тепловой и солнечный удары. Общее переохлаждение организма. Гигиена одежды. Гигиена и мода. Гигиенические требования к одежде и моде</p>
	Репродуктивная система человека	1	<p>Половые и возрастные особенности людей. СПИД. Причины иммунодефицита. Меры предупреждения. Опасность венерических болезней, социальные, санитарные и специфические меры борьбы с ним. Твоё здоровье: регуляция психики</p>
	Психическое здоровье человека	1	<p>Признаки, по которым можно судить о хорошем психическом здоровье человека: 1) позитивное настроение, характеризующееся состоянием полного спокойствия, уверенности в себе или вдохновения; 2) уровень (резерв) психических возможностей, позволяющий выходить из различных напряжённых ситуаций без потерь здоровья. Способность человека поддерживать психическое равновесие своего организма. Причины, вызывающие истощение резервов психики. Невротические реакции. Неврозы. Неврастения у детей. Опросник, на основании которого подросток может судить об уровне своей невротизации</p>
	Чувства. Эмоции. Настроение	2	<p>Влияние эмоций на различные аспекты здоровья. Как победить в себе страх. Как выйти из депрессивного состояния. Как преодолеть в себе агрессивность. Положительные и отрицательные чувства: любовь-ненависть, уважение-презрение, ответственность-безответственность и т.д. Анкета, позволяющая подростку</p>

			определить доминирующие у него чувства и сопровождающие их эмоции в школе, дома, в гостях. Настроение как устойчивое сложное продолжительное психическое состояние. Какие настроения доминируют у детей в школе и как это влияет на их здоровье. Причины негативных настроений у школьников. Что надо делать, чтобы преобладало хорошее настроение в школе.
	Влияние стресса на организм человека	2	Что такое стресс. Физиологические и психологические стрессоры. Полезные для здоровья стрессоры. «Патологический стресс» (истощающий силы и вызывающий заболевания). Вредные для здоровья стрессоры. Как предупредить стресс. Как выйти из стрессового состояния. Анкета, позволяющая подростку определить, насколько он подвержен стрессу
	Характер и темперамент	2	Характер как совокупность устойчивых индивидуальных особенностей (или черт) человека, обуславливающие типичные для него способы поведения. Основные (положительные и отрицательные) черты характера человека, проявляющиеся у него в общении с другими людьми, в отношении к делу, к собственности, к самому себе. Полезные и вредные привычки. Темперамент человека. Физиологические и психологические основы темперамента. Роль темперамента и культурной среды (в том числе воспитания) в формировании характера. Тест, позволяющий подростку изучить свой темперамент
	Память. Виды памяти	2	Учение И.П. Павлова о типах нервной системы. Виды памяти: кратковременная память, промежуточная, долговременная память. Каковы причины расстройства памяти? Можно ли управлять памятью?
	Взаимоотношения	1	Из чего складываются взаимоотношения людей. Социально-психологическая типология подростков. Как формируются отношения между учащимися в классе,

			<p>между учителем и учениками и как это сказывается на их здоровье. Причины конфликтов между учащимися, между учителем и учениками. Как предупредить конфликты. Как выйти из конфликтной ситуации. Тест, дающий ученику возможность провести анализ психологической атмосферы, царящей в его классе.</p>
РАЗДЕЛ №2 Валеология семьи			
	Влюблённость. Любовь	1	<p>Биологические, психологические и социальные основы любовного поведения. «Любовные» переживания и поступки влюблённых. Мотивация выбора объекта любви. Первая любовь. Типология любви: любовь - страсть, любовь - игра, любовь-дружба, любовь по расчёту, любовь-самоотдача. Как управлять собой в состоянии влюблённости. Любовь как условие самопознания и самосовершенствования</p>
	Вступление в брак	1	<p>Мотивы создания семьи. Биологические, психологические и социальные основания вступления в брак. Модели совместимости вступающих в брак: характерологические, астрологические и др. Подготовка к супружеству. Что надо знать друг о друге вступающим в брак. Здоровье вступающих в брак. Наследственность и болезни. Экскурсия в ЗАГС</p>
	Рождение детей и забота об их здоровье	1	<p>Валеология беременности: питание, двигательная активность. Уход за новорожденными. Детские болезни и инфекции (скарлатина, корь, дифтерия, коклюш, краснуха, свинка). Возможные осложнения. Лечение в домашних условиях. Личная гигиена</p>
	Семейное благополучие	1	<p>Субъективное понимание семейного счастья. Межличностная адаптация супругов: эмоциональные, познавательные, поведенческие аспекты. Распределение обязанностей в семье. Типология семьи. Формирование типа взаимоотношений родителей и детей.</p>

	Здоровье семьи	1	Формирование здоровья в семье: обеспечение безопасности жизни, материальное благополучие, совместные увлечения и творчество, психический комфорт. Семейные традиции
Педагогика здоровья			
	Здоровый образ жизни. Экологическое образование	2	Сущность здорового образа жизни. Компоненты образа жизни и их связь между собой. Формирование и коррекция образа жизни. Понятие окружающей среды и организма. Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и его связь с состоянием здоровья. Особенности действия физических и химических факторов, свойств атмосферного воздуха на организм человека. Биологическое действие солнечной радиации. Валеологические требования к световому и воздушно-тепловому режиму в школе.
	Правила личной гигиены. Режим дня	2	Потребностно-мотивационная сфера гигиенического поведения. Гигиена тела: уход за кожей, волосами, ногтями и т.д. Гигиена жилища. Гигиена рабочего места
	Теория диетического питания. Питание подростка	2	Законы питания. Значение белков в питании детей и подростков. Роль витаминов, минеральных веществ в питании. Как сохранить целебные свойства пищи. Азбука (основные правила) питания. Режим питания. Диета. Питание больных. Маркировка продуктов питания. Растительная и животная пища. Предпочтения в питании
	Закаливание организма	1	Что такое закаливание? Физиологический механизм закаливающего воздействия. Методы закаливания. Факторы закаливания организма.
	Наркогенные вещества и их влияние на организм человека	2	Здоровье человека - общественное достояние. Борьба с курением и употреблением спиртных напитков. Наркотические вещества. Токсические вещества.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Количество часов
1	Что такое организм? Сколько лет живут люди?	0,5
2	Клетки и ткани, органы человека, их функции и взаимосвязь	0,5
3	Физическая активность и здоровье	0,5
4	Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний и аллергии	0,5
5	Травматизм и его профилактика	0,5
6	Тренировка сердечно-сосудистой системы	0,5
7	Гигиена дыхания	0,5
8	Гигиена питания	0,5
9	Гигиена кожи. Профилактика кожных заболеваний	0,5
10	Репродуктивная система человека	0,5
11	Психическое здоровье человека	0,5
12,13	Чувства. Эмоции. Настроение	1
14,15	Влияние стресса на организм человека	1
16,17	Характер и темперамент	1
18,19	Память. Виды памяти	1
20	Взаимоотношения	0,5
21	Влюблённость. Любовь	0,5
22	Вступление в брак	0,5
23	Рождение детей и забота об их здоровье	0,5
24	Семейное благополучие	0,5
25	Здоровье семьи	0,5
26,27	Здоровый образ жизни. Экологическое образование	1
28,29	Правила личной гигиены. Режим дня	1
30,31	Теория диетического питания. Питание подростка	1
32,	Закаливание организма	0,5
33,34	Наркогенные вещества и их влияние на организм человека	1
	Всего:	17